

Inhalt

A	Am Anfang
	Ausbildungen
B	Bewusstsein
C	Chinesen
D	Dao
	Deutschland
E	Effektive Übungspraxis
	Entspannung
	Entwicklungsstufen
F	Frankreich
G	Geist und Körper
	Gesundheit
H	Haltung
	Heiterkeit und Humor
I	Innere Sinne
	Italien
J	Jin – die Taiji-Kraft
K	Kampf: Wettkampf, Straßenkampf, Kampfkunst
	Kunst und Taiji
L	LehrerInnen
	Lockerungsübungen
M	Meine LehrerInnen

	Meister
N	No pain no gain
O	ottos mops
P	Präzision
	Push hands
Q	Qi
R	Releasing
S	SchülerInnen
	Singapur
	Skopelos
	Spiritualität
T	Taiji – das Schriftzeichen
U	Übungsintensität
	Ungereimtheiten
V	Vertikaler Kreis
W	Wuwei oder Gelassenheit
X	Xin oder Herzgeist
Y	Yin und Yang
Z	Zürich
	Zum Schluss

Anhang

- Gedichte/Texte
- Glossar – chinesische Schriftzeichen
- Verzeichnis der Abbildungen
- Über den Autor

Vorwort

„Große Dinge werden durch die Wiederholung nicht langweilig. Nur das Belanglose braucht die Abwechslung und muss schnell durch anderes ersetzt werden. Das Große wird größer, indem wir es wiederholen, und wir selbst werden reicher dabei und werden still und werden frei.“¹

Wer das sagt? Ich war überrascht als ich den Namen las – Joseph Aloisius Ratzinger, erst Präfekt der Glaubenskongregation, vormals als Inquisition bekannt, dann der deutsche Papst Benedikt XVI. Für manche ist er sicher eine Reizfigur, aber diese seine Aussage passt wunderbar zu Taiji.

„Tai Chi von A-Z“ klingt so, als ob das Thema erschöpfend behandelt wird – das ist beileibe nicht der Fall. Taiji ist ein ganzes Universum, das auszuloten ein Leben nicht ausreicht. Dies ist die Kurzfassung meines Taiji-Weges von 1978 bis 2018; in den letzten 24 Jahren ist es vor allem die Geschichte meines Weges mit Patrick Kelly. Ich verwerte meine Seminarnotizen, die persönlichen Gespräche, die ich mit ihm geführt habe und unsere Korrespondenz. Während der Übersetzung seiner drei Bücher („Relax, Deep Mind. Die Grundlagen des Taiji“, „Spirituelle Wirklichkeit“ und „Unendliches Dao“) entstanden immer wieder Verständnisfragen. Was er mir darauf antwortete, hat mein eigenes Taiji-Verständnis noch einmal vertieft. Da ich von meinen Erfahrungen, die ich aus meinem Unterricht gewonnen habe, sowie von meinen persönlichen Erlebnissen rund um Taiji berichte, trägt dieses Buch auch biografische Züge und zählt zur Gattung erzählendes Sachbuch.

Mein Beweggrund, dieses Buch zu schreiben, lautet schlicht: Ich schreibe gern, schreiben ist ein kreativer, spannender Prozess. Dabei lasse ich einzelne Stationen meiner Taiji-Biografie noch einmal Revue passieren. Außerdem muss ich so die Taiji-Theorie erneut reflektieren und dem Leser in einer möglichst ansprechenden und verständlichen Form schmackhaft machen. Zu guter Letzt glaube ich, dass das, was ich von meinen Lehrern gelernt habe und wie es durch mich rezipiert wurde, wert ist, aufgeschrieben zu werden, verbunden mit der Hoffnung, dass andere davon profitieren können.

Taiji gehört mit zum Besten, was mir in meinem Leben begegnet ist. Durch Taiji habe ich viele interessante Menschen kennengelernt und viele Länder bereist. Taiji ist mein Beruf geworden und ich fühle mich privilegiert, schon so viele Jahre etwas tun zu können, das mir Freude macht und viele Freiräume lässt. Ist das nicht eine gelungene Definition von Erfolg: Seinen Platz im Leben finden, weitgehend selbstbestimmt leben, authentisch sein und mit Herz und Verstand ein wenig zum Wohlergehen von Menschen beitragen?

Taiji ist was für Feinschmecker; man muss sich die Bewegungen auf der Zunge zergehen lassen; je präziser man bei der Ausführung ist, umso mehr kann man sie genießen und umso größer ist der Nutzen, den man aus den Übungen zieht. Mit Taiji verbindet sich eine Einstellung zum Leben, die mit Weite, Tiefe, Offenheit, Lebendigkeit, Freude einhergeht. Da ich glaube, dass der Mensch vor allem ein spirituelles Wesen ist, ist Taiji für mich schwerpunktmäßig ein Übungsweg, der mich dem Dao näher bringt. Das Üben von Taiji trainiert Körper, Geist und Energie auf subtile und wirksame Weise, so dass eine sehr harmonische, gut funktionierende Einheit entsteht. Wenn ich durch die Form gehe, kommt

¹Navid Kermani. Ungläubiges Staunen, S. 10, Verlag C.H.Beck, München 2015, 7. Auflage

mir manchmal ein Wort in den Sinn, das ich sonst nie benutze – exquisit! Die Form fühlt sich exquisit an, von erlesener Qualität. Vielleicht hängt das mit dem „Flow“ zusammen, der plötzlich einfach da ist und das Üben so mühe- und zeitlos macht und manchmal das vielzitierte Innere Lächeln auslöst.

Als jemand, der im abendländischen Kulturkreis aufgewachsen ist, interessiert mich auch die Frage, wie groß die Schnittmenge zwischen unserer und der chinesischen Kultur ist. Gibt es zum Beispiel bei uns etwas, das mit den Begriffen Dao, Qi oder Xin vergleichbar ist?

Alles was ich über Taiji gelernt habe, bezieht sich auf den Yang-Stil in der Tradition von Yang Chengfu, Zheng Manqing, Huang Xingxian und Patrick Kelly. Das Trainingssystem von Huang Xingxian und Patrick Kelly ist umfassend, detailreich und tief. Die Art und Weise wie Patrick Kelly den (Tiefen) Geist (chinesisch: Xin) einsetzt, scheint mir einzigartig. Das Training ist sehr strukturiert und geht systematisch von einfachen zu immer komplexeren Zusammenhängen vor.

Auf dem vorderen Buchdeckel steht Tai Chi und nicht Taiji wie in den nachfolgenden Kapiteln. Die Schreibweise Tai Chi hat sich mehr oder weniger eingebürgert, obwohl Taiji die offizielle modernere Version ist. (Pinyin-Umschrift)

Der vollständige Name lautet Taijiquan. Das quan = die Faust lasse ich bewusst weg, da es auf den Aspekt von Taiji als Selbstverteidigung hinweist. „Taiji ist keine Kampfkunst“ war eine häufige Aussage von Meister Huang Xingxian im letzten Abschnitt seines Lebens. Wenn ein Großmeister seines Formats, der berühmt war wegen seiner herausragenden kämpferischen Fähigkeiten in der Spätphase seiner Entwicklung eine solche Aussage trifft, kann ich das nicht ignorieren, dann hat das Auswirkungen auf mein Taiji-Verständnis und meine Praxis. (Im Kapitel „Kampf“ gehe ich ausführlich auf dieses Thema ein.)

Man muss die einzelnen Kapitel nicht der Reihe nach lesen, daher sind Wiederholungen gewollt; bei dem einen oder anderen Thema gibt es Querverweise zu anderen Kapiteln.

Um dem Genderthema gerecht zu werden, benutze ich bei manchen Kapiteln die männliche, bei anderen die weibliche Form.

Axel Dreyer, Freiburg im Breisgau, Oktober 2020

H

Haltung

Weise am Weisen ist die Haltung

*Zu Herrn K. kam ein Philosophieprofessor
und erzählte ihm von seiner Weisheit.
Nach einer Weile sagte Herr K. zu ihm:
"Du sitzt unbequem, du redest unbequem, du denkst unbequem."
Der Philosophieprofessor wurde zornig und sagte:
"Nicht über mich wollte ich etwas wissen,
sondern über den Inhalt dessen, was ich sagte."
"Es hat keinen Inhalt", sagte Herr K.
"Ich sehe dich täppisch gehen, und es ist kein Ziel,
das du, während ich dich gehen sehe, erreichst.
Du redest dunkel, und es ist keine Helle,
die du während des Redens schaffst.
Sehend deine Haltung, interessiert mich dein Ziel nicht."*

Bertold Brecht

Eine äußere Haltung, die nicht eine lebendige innere Haltung widerspiegelt, ist eine leere Hülle und wirkt aufgesetzt. Herr K. gibt dem Philosophieprofessor zu verstehen, dass er so hochgeistig reden kann, wie er will, solange seine „Weisheit“ nur das Produkt seines Intellektes ist und nicht Ausdruck seines ganzen Seins, hat sie für ihn keinen Wert. In der Haltung drückt sich sowohl die gesamte Lebensgeschichte eines Menschen als auch sein augenblicklicher Zustand aus; sein Stolz über das Erreichen eines Ziels, seine Trauer, wenn er einen Verlust zu beklagen hat, seine Freude über eine gute Nachricht. Eine „schlechte“ Haltung hat nicht nur Funktionsstörungen zur Folge, sondern führt mit der Zeit auch zu organischen Schäden. Die Taiji-Haltungen sind auf natürliche Weise klar und kraftvoll, sie wirken weder bedrohlich noch prahlerisch. Einen ganz anderen Eindruck bekommt man zum Beispiel beim Strammstehen von Soldaten. Die Brust wird nach außen gewölbt, die Schultern nach hinten-, der Bauch eingezogen, die Beine sind durchgedrückt. Im Taiji-Jargon spricht man bei einer solchen Haltung von oberer Fülle und unterer Leere. Die muskuläre Anspannung ist extrem hoch, der Mensch wirkt aufgebläht, Kraft und Aufmerksamkeit sammeln sich im oberen Körperbereich. Der Stand ist alles andere als geerdet oder stabil. Beim Taiji-Stehen schmiegen sich die Fußsohlen an den Boden, man stellt sich vor, dass, wie bei einem Baum, Wurzeln in die Erde wachsen, die Beingelenke sind gebeugt, das Becken sinkt und rotiert nach vorne (aufgerichtetes Becken), der Schultergürtel rotiert nach hinten unten, die Wirbelsäule begradigt sich, der Hals-Nackengebiet löst sich aus dem Schultergürtel, und der Kopf sitzt fein ausbalanciert auf der Halswirbelsäule. Am Scheitel kann man sich einen Faden vorstellen, der, wie bei einer Marionette, den Kopf leicht nach oben zieht. Jetzt ist man auf- oder ausgerichtet zwischen Himmel und Erde, wie es im Taiji heißt. Die Aufmerksamkeit ruht mehr auf der unteren Körperhälfte - vom Becken an abwärts - , so dass wir jetzt von unterer Fülle und oberer Leere sprechen können. Wir

gleichen einem Stehaufmännchen, das nicht umgeworfen werden kann. Energie und Kraft fließen ungehinderter durch den Körper, wenn die Struktur stimmt. So sollten zum Beispiel die Beingelenke übereinander stehen, das Becken nicht zur Seite ausbrechen, die Brustwirbelsäule nicht kollabieren. Es ist verblüffend zu spüren, welchen großen Unterschied es macht, wenn sich beim Aussenden der Kraft das Brustbein aufrichtet und der Nacken begradigt. Jetzt fließt sie deutlich leichter in die Arme und Hände und überträgt sich beim Push hands auf den Partner.

(Haltungs) Gewohnheiten zu verändern, ist enorm schwer. Das hat unter anderem damit zu tun, dass unsere propriozeptive Wahrnehmung - also unsere Wahrnehmung für den eigenen Körper und seine Bewegungen - nicht zuverlässig funktioniert. Wer weiß schon um seine Beinlängendifferenz, seinen Beckenschiefstand, seine Überanspannung im Kieferbereich, solange keine anhaltenden Schmerzen auftreten. Außerdem fühlt sich die gewohnte Haltung vertraut und richtig an, die korrigierte Haltung unvertraut und falsch. Nur wenn der Schüler im Spiegel sieht, dass sein Kopf zum Beispiel jetzt mittig auf der Halswirbelsäule sitzt, merkt er, dass sein inneres Empfinden von seiner Außenwahrnehmung abweicht. Aber eine äußere Haltungsänderung wird kaum von Dauer sein, wenn der Mensch nicht bereit und willens ist, sich auf etwas Neues einzulassen, das ihn und seine Lebenssituation, so wie sie jetzt ist, vielleicht erst einmal in Frage stellt. An seiner Haltung zu arbeiten, kann durchaus existenzielle Folgen/Auswirkungen haben. Bestimmte Gewohnheiten müssen zunächst als ungünstig erkannt und das neue Verhalten als gewinnbringend erlebt werden, wenn die Veränderung dauerhaft sein soll. Die Veränderung sollte zumindest nach einiger Zeit mit einem Wohlgefühl einhergehen. Meine Erfahrung mit Taiji und auch mit der F. M. Alexander-Technik ist, dass nach einer Phase intensiven Trainierens die Bereitschaft zu üben immer weniger von einer äußeren Disziplin geprägt ist, viel eher von einem inneren, freudvollen Bedürfnis. Der Körper fühlt sich vitalisiert und energetisiert an, die Bewegungen laufen wie von selbst, der „Flow“ ist da, ein Empfinden erhöhter Lebendigkeit.

Eine Lehrerin der F. M. Alexander-Technik ist Fachfrau für das Erkennen von Gewohnheiten und unterbreitet Vorschläge zur Verhaltensänderung. In der Regel beträgt das Lehrer-Schüler-Verhältnis 1:1. Die Lehrerin sieht, wie sich der Schüler hält und bewegt und spricht die Unausgewogenheiten an. Gleichzeitig fasst sie ihn an und übermittelt ihm mit ihren Händen alternative Informationen. Dieses sensorische und verbale Feedback wird solange fortgesetzt, bis das neue günstigere Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Im Taiji wählt man einen anderen Ansatz, um die Wahrnehmung der Schüler für sich selbst verlässlicher werden zu lassen. Zu Beginn jeder Unterrichtseinheit fordert man sie auf, auf eine tiefere Wahrnehmungsebene als die gewohnte, alltägliche zu gehen, indem man die inneren Sinne aktiviert - in dem Fall den Sinn für Gelenkpositionen sowie den Muskelsinn für Kontraktion und Entspannung. Anfangs ist auch hier die äußere Korrektur durch die Lehrerin unerlässlich, aber mit der Zeit entwickeln die Schüler ein immer feineres und tieferes Körper-Gewahrsein und sind auf Hinweise von außen kaum noch angewiesen.

Ein wichtiger Text, den ich viele Jahre lang bei unterschiedlichen Gelegenheiten in meinen Taiji-Klassen vorgelesen habe, ist von dem englischen Schriftsteller Aldous Huxley. Mir begegnete Huxley zum ersten Mal mit seinem Roman „Schöne neue Welt“ beim Deutschunterricht in der Schule. Viele Jahre später, während meiner Ausbildung zum Lehrer der F. M. Alexander-Technik, las ich ein Vorwort von ihm zu einem Buch von Louise Morgan

„Hilfe aus dir selbst“.² Darin beschäftigt er sich zwar nicht explizit mit dem Thema Haltung, weist aber darauf hin, wie grundlegend wichtig es für unsere Gesundheit ist, dass wir uns mit unserem Organismus auskennen und dass der zweckmäßige Umgang mit unserem Körper Eingang in den Lehrplan unserer Schulen finden sollte. Nachfolgend zwei Passagen aus dem Vorwort:

„Es gibt zwei Arten von Freiheit: die Freiheit von äußeren Eingriffen in unser Leben – und die Freiheit von Störungen durch unerfreuliche Eigenschaften oder Vorgänge in uns selbst. Menschen, die nicht frei von sich selbst sind, können niemals die Freiheit von äußerer Bedrückung voll genießen. Eine hoch entwickelte Technik mag den Menschen vor den Gefahren der Natur beschirmen, gute Gesetze mögen ihn gegen Verbrechen und gegen Übergriffe der Regierung schützen, vor Not mag ihn ein ausreichendes Einkommen bewahren – und dennoch kann er der Sklave übler Gewohnheiten, seelisch-körperlicher Beschwerden und von Neurosen bleiben, die ihn sich selbst ebenso verhasst wie für seine Mitmenschen unerträglich machen.

Die Symptome unserer Leiden sind offenkundig und die Leute, die uns Heilung versprechen, ebenso zahlreich wie erfolglos. In manchen Fällen haben sich einige neue Methoden recht gut bewährt, in anderen jedoch erweisen sie sich als mehr oder minder unwirksam und der Hilfesuchende bleibt, was er vor der Behandlung war: ein Gefangener, der den in ihm selbst hausenden Sklavenhaltern auf Gnade und Ungnade ausgeliefert ist. Viele Methoden versagen, weil die meisten zivilisierten Menschen sich ihres Organismus in einer Weise bedienen, die ein vollkommenes Funktionieren der Einheit von Geist und Körper verhindert und sie infolgedessen keine innere Freiheit gewinnen lässt. Wie kann man den „richtigen“ Gebrauch seiner Kräfte bewahren oder nötigenfalls wieder erlernen? Wenn sich, wie es völlig einleuchtet, aus der Gewohnheit eines verkehrten Gebrauchs Funktionsstörungen ergeben und sich Funktionsstörungen zu organischen Störungen auswachsen und wenn schließlich der körperliche Zustand den seelischen beeinflusst – dann ist nur eine Folgerung möglich: Solange wir nicht auch den richtigen Umgang mit unserem Organismus zum Unterrichtsfach machen, werden alle unsere Schulen und Kirchen, alle Bücher, jegliche Psychiatrie und Medizin auch weiterhin, und zwar ebenso offenkundig wie bisher, versagen; sie werden nicht imstande sein, uns zu jener inneren Freiheit zu verhelfen, ohne die es – mögen unsere wirtschaftlichen und politischen Verhältnisse noch so vortrefflich sein – keine Hoffnung für uns gibt, jemals gute oder glückliche Menschen zu werden.“

2 Louise Morgan. Hilfe aus dir selbst. Bernhard Tauchnitz Verlag Stuttgart 1955